

標 題： The Effect of Polyphenols in Olive Oil on Heart Disease Risk Factors
心疾患の危険因子に対するオリーブ油中のポリフェノールの影響

著 者： M.-I. Covas, et al. (スペイン Municipal Institute for Medical Research)

掲 載 誌： Ann. Inter. Med. 145(5): 333-341 (2006)

要 旨：

背 景： バージンオリーブ油は精製オリーブ油よりもフェノール含量が豊富である。

目 的： オリーブ油のフェノール含有量は1価不飽和酸含有量と比較して、血漿脂質値および脂質酸化損傷に対してより有効であるかを評価すること。

計 画： ランダム化、クロスオーバー、対照比較試験。

設 定： ヨーロッパ5カ国からの6研究センター。

参 加 者： 200人の健康な男性ボランティア。

測 定： 開始前および各介入前後のグルコース値、血漿脂質値、脂質への酸化損傷の度合、および内因性と外因性の抗酸化物。

介 入： クロスオーバー研究で、オリーブ油3種類による25mL(約大きさ2杯)の毎日投与に参加者を割当てた。

1) 低フェノール含有量 (2.7mg/kg オリーブ油)

2) 中程度フェノール含有量 (164mg/kg)

3) 高フェノール含有量 (366mg/kg)

介入期間は3週間で、2週間のウォッシュアウト期間が先行した。

結 果： 高密度リポタンパク(HDL)コレステロール値の直線的な増加が、低、中程度、および高ポリフェノール含量のオリーブ油で観察された：平均変化はそれぞれ0.025 mmol/L (95% CI, 0.003 から 0.05 mmol/L)、0.032 mmol/L (CI, 0.005 から 0.05 mmol/L)、および0.045 mmol/L (CI, 0.02 to 0.06 mmol/L)。

総コレステロール/HDL コレステロール比は、オリーブ油のフェノール含有量によって直線的に低下した。

トリグリセリド値は、全てのオリーブ油によって平均0.05 mmol/L低下した。

酸化ストレスのマーカーは、フェノール含有量の増加によって直線的に低下した。

酸化LDL値の平均変化は、低、中程度、および高ポリフェノール含量のオリーブ油でそれぞれ1.21 U/L (CI, -0.8 から 3.6 U/L)、-1.48 U/L (-3.6 から 0.6 U/L)、および-3.21 U/L (-5.1 から -0.8 U/L)であった。

限 界： オリーブ油は他の食事成分と相互作用をする可能性があり、参加者の食事摂取量は自己申告であり、そして介入期間が短かった。

結 論： オリーブ油は、単に 1 価不飽和油脂にとどまらない。
そのフェノール含有量も血漿脂質値および酸化的損傷に有効性を提供できる。
国際標準ランダム対照試験番号：ISRCTN09220811。
